

Grondingsoefening bij paniek of overprikkeling

(zittend of staand, ideaal bij stress of overweldiging)

Doel: terugkomen in het hier-en-nu als je hoofd overloopt.

Voel je voeten stevig op de grond.

Druk je tenen licht in de vloer.

Zeg (hardop of in gedachten): "Ik sta op de grond."

Leg je hand op je buik. Adem langzaam in door je neus en uit door je mond.

Voel je hand meebewegen met je ademhaling. Doe dit drie keer.

Kijk om je heen en noem hardop (of in jezelf):

- 5 dingen die je ziet
- 4 dingen die je hoort
- 3 dingen die je voelt (bijv. kleding, stoel, vloer)
- 2 dingen die je ruikt
- 1 ding dat je proeft of zou willen proeven

Zeg tegen jezelf:

"Ik ben veilig. Ik ben hier. Dit gaat voorbij."

